



FACULTAD DE PINAR DEL RIO

TRABAJO FINAL

Para optar por el título de especialista de postgrado en
Tiro deportivo.

Título: Conjunto de acciones psicológicas para mejorar en la competencia fundamental el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río a partir del tratamiento del prearranque.

Autor: Lic. Pedro Osley García Ramos

Tutor: Ms. Kenia Gámez García

Pinar del Río 2010

RESUMEN

Los resultados competitivos de los atletas del equipo de tiro juvenil modalidad de rifle de aire de la ESPA "Ormani Arenado" se han visto afectados a causa de la sobreexcitación que en ellos se manifiesta ante la competencia. Por lo que nos propusimos: mejorar, en la competencia fundamental, el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA "Ormani Arenado" de Pinar del Río, a partir de un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque. Utilizamos a modo de diagnostico inicial, las técnicas siguientes: Setpre., Idare, EPI, Test de motivos de BUTT, Test de APC. Y trabajamos con los 6 atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA "Ormani Arenado" de Pinar del Río. El 67% de los atletas estudiados posee fiebre de prearranque, el 34% posee un estado de disposición combativa aunque manifiestan poseer síntomas de estado febril de prearranque. El 50% de los atletas manifestaban dificultades para quedarse dormidos, así como sueño ligero. El 67% de los atletas manifestaba tener sudoraciones en las manos y salto en el estómago, y el 83% sentirse inseguros ante la competencia. A partir de estos resultados elaboramos un conjunto de acciones psicológicas básicamente para el tratamiento de la fiebre de prearranque que fueron empleadas en el curso 2008-2009. Lo que podemos decir que influyó positivamente en el rendimiento de los atletas y sobre todo en su bienestar psicológico antes del inicio de la competencia.

I. Introducción

Antes de comenzar la competencia el deportista experimenta diferentes estados emocionales llamados estados de “Prearranque”, que son vivencias de marcado carácter subjetivo relacionado con particularidades individuales de la personalidad como el temperamento, carácter, actitudes y mecanismos de enfrentamiento etc.

“Estos estados se relacionan con la experiencia competitiva del atleta, el nivel de exigencia de la competencia y el sentido personal que esta tiene para el atleta. Respecto a la personalidad, está demostrado que los atletas con altos índices de ansiedad tienden a experimentar con más intensidad los estados de prearranque”. (González, L. G. 2004).

Estos estados se ponen de manifiesto con diferente intensidad y duración. “...a veces aparece en el momento en que el deportista es informado de que va a participar en la competencia, en otras ocasiones se presenta con unos días u horas de anticipación e incluso, poco antes de la salida” (Rudik, citado por González, L. G. 2004). Es un estado que se caracteriza por “un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias que interactúan entre sí, por su diferente intensidad, por las particularidades cualitativas, por su contenido, su orientación y su estabilidad” (Chernikova, O.A., 1990).

Según la clasificación de Puni, A.Z. (1969), los estados de prearranque pueden ser:

- Disposición combativa.
- Fiebre de la arrancada o estado febril.
- Apatía de prearranque.
- Optimismo infundado o autocomplacencia.

Los estados de prearranque pueden influir de forma negativa en los resultados competitivos. Esto dependerá de los recursos personológicos que posean los atletas y del tratamiento que se les aplique.

Los resultados competitivos de los atletas del equipo de tiro juvenil modalidad de rifle de la ESPA "Ormani Arenado" se han visto afectados considerablemente a causa de la sobreexcitación que en ellos se manifiesta ante la competencia, algunos atletas se muestran demasiado excitados, lo que impide que logren disparos efectivos en la competencia, esto unido a la escasez de recursos que es determinante para lograr una buena puntuación afecta el pronóstico del equipo en general y el rendimiento individual de cada atleta.

Esta es una dificultad que hemos venido observando en años anteriores con los atletas juveniles. Estos atletas no tienen competencias preparatorias donde ensayar lo aprendido durante el curso de entrenamiento, en esa situación enfrentan la competencia principal. Y es justo aquí, donde surgen una serie de dificultades antes no experimentadas. Al no poseer los recursos psicológicos necesarios para enfrentar la competencia y controlar la excitación previa a la misma. Lo cual ocurre con frecuencia minutos antes del inicio del evento, durante el movimiento hacia la línea de tiro y frente a la presencia de jueces y espectadores. Este estado afecta los resultados de nuestros atletas en particular y del equipo en general como ya decíamos. Teniendo en cuenta lo antes expuesto nos planteamos el siguiente problema científico.

PROBLEMA

¿Cómo mejorar en la competencia fundamental el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río, a partir de un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque?

Objetivo general

Mejorar, en la competencia fundamental, el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en el evento de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río, a partir de un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque.

Objetivos específicos

1- Diagnosticar el estado de prearranque en los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

2- Diseñar un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque en los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río en vistas de mejorar su rendimiento en las competencias.

3- Aplicar un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque en los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río en vistas de mejorar su rendimiento en las competencias.

4- Analizar los resultados de la aplicación del conjunto de acciones psicológicas aplicadas para el tratamiento del prearranque en los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río, en vistas mejorar el rendimiento en la competencia fundamental.

Aporte Práctico.

Presentamos un conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque que contribuyen a elevar los resultados competitivos en los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Brindamos un mecanismo por el cual estos tiradores pueden mejorar su preparación psicológica, propiciándoles herramientas para disminuir la excesiva excitación nerviosa antes de la competencia.

Definición conceptual.

Prearranque: Es un estado psicológico que se caracteriza por “un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias que interactúan entre sí, por su diferente intensidad, por las particularidades cualitativas, por su contenido, su orientación y su estabilidad. Y se relacionan con la experiencia competitiva del atleta, el nivel de exigencia de la competencia y el sentido personal que esta tiene para el atleta.

-Disposición combativa: Este estado se caracteriza por la combinación armónica en los deportistas de los sistemas, funciones y conductas que aseguran su actividad y la puesta en práctica de las posibilidades de su reserva.

-Fiebre de la arrancada o estado febril: Cuando la condición de prearranque es marcada por un dominio de los procesos de excitación sobre los de inhibición, la excitación motora se manifiesta en sí misma. Los indicadores de este estado son los siguientes:

- Demasiada excitación emocional que desorganiza sus conductas
- Vivencias emocionales inestables
- No pueden controlar la concentración de su atención y por supuesto no escuchan adecuadamente las orientaciones del entrenador,
- Las percepciones y las representaciones son imprecisas;
- Las actuaciones y reacciones son inadecuadas con expresiones de aceleración, gran agitación que pueden estar acompañadas de una sudoración copiosa y de un cierto temblor en las extremidades reduciendo la exactitud ejecutiva.

-Apatía de prearranque: cuando los procesos de inhibición predominan y después vemos una aptitud depresiva, algunas veces indiferencia, movimientos retardados y sueño.

-Optimismo infundado o autocomplacencia: el deportista le resta importancia a la magnitud del reto, haciendo una subestimación del contrario o una sobrevaloración de sus fuerzas, lo que le impide movilizar todos sus recursos disponibles.

Tiro deportivo: se encuentra dentro de los deportes de coordinación y arte competitivo. En esta agrupación se incluyen los deportes donde priman fundamentalmente las capacidades coordinativas y las expresiones artísticas que los mismos presentan durante las competencias.

II. Desarrollo

Fundamentación

Acerca del tiro deportivo.

El tiro al blanco es un deporte que se ajusta prácticamente a cada individuo sin tener en cuenta el sexo, la edad ni el físico. El mismo tiene una influencia integral en la formación de sus practicantes, puesto que fomenta y desarrolla valores individuales y cualidades de la personalidad como la responsabilidad, la decisión, la concentración de la atención, etc. Favorece además una visión recreativa de la implementación necesaria en muchas esferas de la vida, en relación con el uso y manejo de las armas de fuego.

El tiro deportivo es un deporte eminentemente técnico y sin embargo una vez aprendidas las técnicas elementales para practicarlo, la excelencia en su resultado se muestra vulnerable bajo la influencia de los procesos mentales y psíquicos. El movimiento hacia la línea de tiro es un poderoso estímulo que trae consigo pensamientos e impresiones del tirador creando un complejo de cambios fisiológicos en él como puede ser la excitación intensa durante la excitación del prearranque que puede, además, acompañarse de un salto rápido del pulso que en ocasiones alcanza las 120 o más pulsaciones por minuto.

A causa de la elevación en la presión sanguínea, el tirador puede experimentar una fuerte pulsación que significativamente aumenta el ritmo de las oscilaciones pulsativas en el arma. La respiración comienza a agitarse, profundizarse, aumentan las sensaciones de calor y las sudoraciones, la ansiedad afecta el tono muscular y el rendimiento del aparato motor de manera que el arma comienza a oscilar significativamente, provocando la pérdida de la estabilidad en la posición.

La coordinación de movimientos también se interrumpe por la interrupción de la relación entre los procesos de excitación sobre los de inhibición en el SNC. Esto provoca un efecto psicológico nocivo sobre el tirador produciéndole sentimientos de miedo e indecisión acerca de su puntuación; el tirador presiona el disparador con poca confianza y en el tiempo incorrecto, mientras que las miras apuntan hacia los lados del círculo del 10.

Las indecisiones y rigidez de los movimientos producen tal efecto que el tirador pierde la habilidad para presionar suavemente el disparador; el movimiento del dedo índice resulta ser impulsivo y espasmódico. La ansiedad produce cierta desorientación temporal y por tanto miedo a no tener suficiente tiempo para completar la serie. Todo tirador, independientemente de su experiencia competitiva y cualidades volitivas, comienza nervioso en una forma u otra durante la competencia.

Exigencias psicológicas del tiro deportivo.

El tiro deportivo se encuentra dentro de los deportes de coordinación y arte competitivo. En esta agrupación se incluyen los deportes donde priman fundamentalmente las capacidades coordinativas y las expresiones artísticas que los mismos presentan durante las competencias.

El análisis psicológico del tiro deportivo se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades, la utilización de los implementos (armas de diferentes calibres), las condiciones ambientales en general del medio en que se desarrollan los entrenamientos y las competencias, los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos.

Se exige de estos deportistas un alto grado de estabilidad psíquica, manifestada por una gran capacidad de autocontrol y autorregulación que le facilite la ejecución estable

y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias. Ello se relaciona con una elevada concentración de la atención que permite focalizar de manera exacta la orientación de la conciencia hacia las dianas correspondientes. Esto es lo que posibilita a los tiradores agudizar sus percepciones visuales.

Con esto se relaciona la capacidad que deben poseer los tiradores para de manera simultánea regular los esfuerzos, tanto en las posiciones bípedas, de rodillas, como tendidos. Lo que se hace más significativo en estas condiciones es la regulación del esfuerzo de los miembros del tren superior en correspondencia con la percepción visual en la profundidad del objetivo correspondiente, todo ello contribuye significativamente a garantizar una correcta coordinación en los tiradores, ayudándoles a elevar su efectividad en el tiro.

Importante resulta el desarrollo de la capacidad de equilibrio para mantener una posición estable durante las ejecuciones correspondientes. El ritmo con que se efectúan los diferentes disparos, están en consonancia directa con las valoraciones que realiza el deportista en relación al grado de información que le van brindando sus resultados. Es por ello, que a veces el entrenador orienta al tirador pasar de un ritmo lento de disparo a uno más rápido, y viceversa, con vistas a mejorar los resultados. Esto tiene mucho que ver con la capacidad de oxígeno del deportista; cuando aumenta esta, entonces es preferible realizar disparos a un ritmo rápido, por cuanto se facilitan las mejores condiciones de todas las funciones psicológicas que intervienen decisivamente en la efectividad de la ejecución.

Las sensaciones motoras permiten a los tiradores evaluar la correcta posición del arma en concordancia con la diana, realizar los ajustes o correcciones pertinentes para alinear adecuadamente los órganos de puntería.

Es de suma importancia desarrollar la memoria visual, la memoria motora y la memoria emocional de los tiradores, a fin de poder reproducir los diferentes momentos de la preparación que sirven de base para la competencia, los patrones técnicos que

permiten una correcta ejecución y la reproducción del estado de movilización y disposición para comenzar a efectuar los disparos, los cuales han sido vividos de manera satisfactoria por el deportista en otras circunstancias.

Es determinante el papel que puede ejercer el temperamento en los tiradores, por cuanto este puede influir positiva o negativamente en las diferentes funciones psíquicas que determinan los resultados, es por ello la necesidad de orientar el trabajo hacia la búsqueda de una moderada estabilidad en sus manifestaciones, ya que la impulsividad y reactividad del temperamento pueden desajustar la estabilidad del tirador, que necesita estar con un grado de tranquilidad elevado en el momento de ejecutar sus disparos.

No menos importante resultan los procesos volitivos para los tiradores debido a que no solamente tienen que entrenar durante largos períodos de tiempo con estas armas y alcanzar altos índices de precisión, sino también porque deben soportar grandes tensiones emocionales, frustraciones y anteponerse con mucha frecuencia a los estados de cansancio y fatiga que le provocan las largas jornadas competitivas.

Es característico desde el punto de vista psicológico, que los tiradores puedan determinar con exactitud el momento óptimo de disposición para ejecutar los disparos, esto se hace más complejo, en tanto el deportista tiene que alcanzar ese momento óptimo en cada serie de disparos. Esto en ocasiones se ve afectado por diferentes estados de prearranque que se presentan justo antes del inicio de la competencia deportiva.

El prearranque en los eventos deportivos.

El estado de tensión psíquica refleja la actuación de todas las funciones y sistemas del organismo, prepara las reservas necesarias, las cuales se incorporan a la regulación de la conducta del deportista. Sus componentes psicológicos principales son el intelectual y el emocional-volitivo, caracterizando así un complicado conjunto de procesos y vivencias del deportista.

“La tensión que aparece antes de cada salida competitiva se le ha denominado Estado de Prearranque, nos referimos en este caso a: la Indiferencia de Salida u Optimismo Infundado, a la Apatía de Salida, a la Fiebre de Salida y a la Disposición Combativa. Cada uno de dichos estados proyecta particularidades singulares de la motivación para la actividad, de la actitud ante las tareas, así como sobre la atención, la percepción, la representación, el pensamiento, las vivencias afectivas y la actividad volitiva de los deportistas”. (Sánchez, María; 2004)

La situación durante las competencias - las órdenes verbales, el movimiento hacia la línea de tiro, el énfasis en formalizarse, la presencia de jueces y espectadores- es un poderoso estímulo total que llama adelante correspondientes pensamientos e impresiones en la consciencia del atleta y en el caso del tirador en particular crea un complejo de los cambios fisiológicos.

Cuando la condición de prearranque es marcada por un dominio de los procesos de excitación sobre los de inhibición, la excitación motora se manifiesta en sí misma. Antes del inicio de su línea, el tirador se inquieta, excesiva excitación y "comienza la fiebre".

La tensión psíquica puede pasar el óptimo y llegar al máximo de lo que puede soportar su sistema nervioso, apareciendo una sobreexcitación, la motivación

resulta excesiva con vistas a rendir bien en la competencia, lo que hace que se provoque un estado de Fiebre de arrancada, el cual se presenta en el deportista con una discordancia de funciones, reduciendo la seguridad del atleta y la probabilidad de lograr un alto resultado. Esto ocurre más frecuentemente cuando los deportistas experimentados no se han preparado lo suficiente o son principiantes bien preparados, pero inexpertos al fin.

Los indicadores de este estado son los siguientes: demasiada excitación emocional que desorganiza sus conductas, las vivencias emocionales son inestables, no pueden controlar la concentración de su atención y por supuesto no escuchan adecuadamente las orientaciones del entrenador, las percepciones y las representaciones son imprecisas; las actuaciones y reacciones son inadecuadas con expresiones de aceleración, gran agitación que pueden estar acompañadas de una sudoración copiosa y de un cierto temblor en las extremidades reduciendo la exactitud ejecutiva.

La excitación intensa durante la condición de prearranque puede acompañarse de un salto rápido del pulso que algunas veces alcanzan 120 o más pulsaciones por minuto. Por causa de esta elevación en la presión sanguínea y rápido pulso, el tirador siente una fuerte pulsación que significativamente aumenta el ritmo de las oscilaciones pulsativas en el arma. La respiración del tirador se agita y siente calor y sudoración. Su ansiedad puede afectar el tono muscular y el rendimiento del aparato motor en tal forma que su arma puede comenzar a oscilar significativamente y al tener consciencia de la pérdida de estabilidad en su posición, el tirador se excita más.

En conexión con rasgos fisiológicos y psicológicos inherentes en cada humano llega la condición de prearranque en el tirador. Esta además, se manifiesta diferente lo que se observa en la señal de esta condición y su intensidad. Independientemente de su nivel de experiencia competitiva y cualidades volitivas,

todo tirador comienza nervioso en una forma u otra durante la competencia.

En el inicio de una temporada de competencias, aún el mejor y más experimentado tirador experimenta fuertes sentimientos de ansiedad en la competencia.

Modelos opuestos también ocurren cuando los procesos de inhibición predominan y después vemos una actitud depresiva, algunas veces indiferencia, movimientos retardados y sueño. Estas condiciones psicológicas se llaman "apatía inicial". El estado que aparece en víspera de la salida, cuando el nivel de tensión psíquica disminuye bruscamente, le denominamos Apatía de prearranque, casi siempre es consecuencia de una fuerte y excesiva tensión que le ha antecedido, aparece con frecuencia en aquellos principiantes con deficiente preparación. Los indicadores acentuados son: la disminución de la motivación competitiva que se expresa en el no desear participar en la lucha y comienza con dificultad la misma. Se aminora su sentido de responsabilidad, aumenta la inseguridad, las emociones son asténicas (negativas) y pasivas, la atención se distrae con facilidad, se reduce la amplitud perceptual, razona con lentitud y se retardan las reacciones, evidenciándose de hecho un bajo nivel de actividad volitiva.

En la dinámica de los estados de tensión psíquica podemos encontrar su carácter variable, dado que con la aproximación a las competencias crece su nivel, los deportistas más inestables la experimentan desde una semana o más antes del comienzo de la misma, y los más estables ya casi al salir a competir.

La intensidad puede mostrarse más abiertamente en algunos deportistas, mientras que en otros resulta casi imperceptible. Ahora bien, según G. D. Gorbunov (1988) existen especificidades cuando el deportista presenta un estado de tensión que pudiéramos denominar normal, donde el mismo se encuentra relativamente tranquilo, si este comportamiento estable se mantiene hasta el momento de salir a

competir, podemos considerar que se encuentra en un estado de Indiferencia de prearranque, ello ocurre casi siempre cuando la competencia no es importante para el deportista, pues él está seguro que logrará el resultado previsto sin necesidad de poner en función sus reservas. Dicho estado no tiende a aparecer durante competencias de alto nivel. Mientras que en tal sentido, P. A. Rudik (1990) a este estado le ha denominado de Optimismo Infundado, considerando aquí que los deportistas subestiman las dificultades que sí tiene la próxima competencia, los contrarios son débiles, sobrevaloran sus propias fuerzas y las del equipo si de ello se trata, las emociones que se manifiestan son esténicas (positivas) pero pasivas, cuando aparecen las dificultades no se movilizan activamente para superarlas, están seguros de sí mismo, estiman lograr la victoria con facilidad, disminuye la intensidad de la atención y la motivación, se retardan los procesos perceptuales, de pensamiento y de reacción.

Además, se encuentra la propuesta realizada por L. G. González Carballido (2004), denominando a este estado de prearranque de Autocomplacencia, donde lo considera como un refugio cognitivo, por medio del cual el deportista le resta importancia a la magnitud del reto, haciendo una subestimación del contrario o una sobrevaloración de sus fuerzas, lo que le impide movilizar todos sus recursos disponibles. Por tanto, este estado llámese de una u otra manera, influye negativamente sobre la eficacia de la capacidad de trabajo y la disposición movilizadora del deportista y/o equipo deportivo.

En otras ocasiones, el nivel óptimo de tensión coincide con el tiempo de salida y el estado que surge es el denominado de Disposición Combativa, al cual debe aspirar la preparación que realiza el entrenador con sus deportistas. Este estado se caracteriza por la combinación armónica en los deportistas de los sistemas, funciones y conductas que aseguran su actividad y la puesta en práctica de las posibilidades de su reserva. Aquí se observa una verdadera toma de conciencia en cuanto a la importancia de las tareas a cumplir; se acentúa la motivación y la

aspiración activa a luchar hasta el fin, las emociones son esténicas (positivas) con un carácter intenso. Para la salida se prepara organizado con una atención intensa y estable, aguda percepción, recuerda y reconoce con claridad, advierte con rapidez lo importante y hace esfuerzos volitivos máximos. Este tipo de estado de prearranque se encuentra particularmente en aquellos deportistas bien preparados y con experiencia.

Estos estados que se han relacionado, no sólo se presentan antes de comenzar un período competitivo, sino que se extienden a cada salida durante el tiempo que dure la competencia. Pueden tener variaciones y fluctuaciones en dependencia del estado de preparación, los resultados competitivos parciales de éxitos y fracasos, y los recursos de autocontrol que poseen los deportistas para poder autorregular sus acciones e intentar mantener un óptimo de tensión psíquica. Pero es muy importante, que el entrenador evite la duda y la preocupación con respecto a la participación del deportista en la competencia.

Para la regulación de los estados de prearranque se utilizan procedimientos físicos y psíquicos. Los primeros, los físicos, pueden ser a través del calentamiento, los masajes, automasajes, baños, música y actividades recreativas. Los segundos, los psíquicos, por medio de la sugestión, autosugestión, entrenamiento autógeno, terapia activa y entrenamiento ideomotor entre otras técnicas.

Caracterización psicológica general de la adolescencia y la juventud

Una caracterización psicológica general de las edades por las que transitan los atletas de esta investigación nos permitirá una mejor comprensión e interpretación de los resultados obtenidos en las pruebas psicológicas aplicadas.

Las edades de los atletas de tiro deportivo modalidad de rifle de aire de la categoría juvenil de la ESPA “Ormani Arenado” oscilan entre los 16 a 19 años, por lo que se enmarcan en la adolescencia y la edad juvenil.

En la adolescencia los cambios cualitativos se producen en los diferentes tipos de actividad, en todos los procesos psíquicos y en la formación de la personalidad. El sentimiento de adultez que se presentan en los adolescentes está relacionado con los cambios de las posibilidades físicas, con el cambio de las posibilidades intelectuales y con el cambio de su posición en la familia, y con los coetáneos. Todo esto le provoca la necesidad de conocerse a sí mismo, de comprender sus posibilidades, de valorar los rasgos del carácter, de determinar la actitud hacia las cosas y las personas que lo rodean y su lugar en la vida.

En la adolescencia también se manifiestan vivamente algunos defectos de la voluntad como por ejemplo: la falta coordinación en las exigencias por parte de los adultos los convence de que esas exigencias no son obligatorias y por consiguiente, pueden no cumplirse de ahí la falta de disciplina y la costumbre de no concluir lo que comienzan.

La juventud se caracteriza por ser una etapa de afianzamiento de las principales adquisiciones logradas en períodos anteriores y en especial en la adolescencia, consolidación que se produce en consonancia con la tarea principal que debe enfrentar el joven: la de autodeterminarse en las diferentes esferas de su vida, dentro de sus sistemas de actividad y comunicación.

Surge la concepción del mundo, como neoformación en esta edad, que es resultado, por una parte, de las necesidades de independencia y autoafirmación desencadenadas en la adolescencia y que dan paso en este período a una fuerte necesidad de autodeterminación y por otra, de la consolidación del pensamiento conceptual teórico. Esta formación, llamada concepción del mundo, permite al joven estructurar a través de planes, objetivos, metas y de las estrategias

correspondientes para su consecución, el sentido de la vida o proyecto de vida. La elección de la futura profesión o el desempeño de una determinada actividad laboral ocupa un lugar elevado en la jerarquía motivacional.

En la juventud se produce el desarrollo de la voluntad. La madurez creciente de la voluntad está relacionada con la manifestación de cualidades volitivas como la actividad, la valentía, la decisión, la entereza y el dominio de sí; pero a pesar de la tendencia en progreso del desarrollo de la voluntad, en la juventud temprana se observan defectos característicos en su manifestación: con frecuencia sus esfuerzos volitivos se distinguen por la impulsividad, a menudo les falta perseverancia, capacidad para superar las dificultades que se presentan en el camino del logro del fin planteado.

Estrategia metodológica

Métodos Empleados.

Métodos teóricos.

Histórico lógico: En el análisis de la evolución histórica del tiro deportivo.

Análisis y Síntesis: En la determinación de las particularidades del tiro deportivo, partiendo de las generalidades para la elaboración del conjunto de actividades.

Inducción y deducción: Nos permitió hacer una deducción de lo que hemos analizado y sintetizado de los demás métodos teóricos y así elaborar un conjunto de acciones psicológicas partiendo de los diferentes estados de prearranque por los que se caracterizan los atletas de tiros deportivo de la modalidad de aire.

Métodos empíricos.

Setpre, Planillas de prearranque, Idare, EPI, Test de motivos de BUTT, Test de APC, Reporte de los sujetos.

Métodos Estadísticos.

Análisis porcentual.

Muestra: La muestra quedó conformada por los 6 atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río.

Análisis de los resultados

El equipo de tiro deportivo de la modalidad de rifle está compuesto por un grupo de seis atletas, tres de ellos varones y tres niñas, sus edades oscilan entre 16 y 18 años, los que compiten por separado en los mismos eventos según su sexo, pertenecen a la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río, han transitado por las categorías pioneriles, escolares y juveniles, estos atletas provienen de la EIDE, poseen entre 4 y 6 años de experiencia en el deporte, el equipo femenino formado por estas mismas atletas fue medallista de bronce en su último año de la categoría escolar, todos ellos son excelentes deportistas, disciplinados, preocupados y muestran especial interés por la práctica del deporte.

Teniendo en cuenta las características del equipo y la experiencia deportiva a estos atletas se les aplicó un grupo de técnicas psicológicas que a continuación analizaremos.

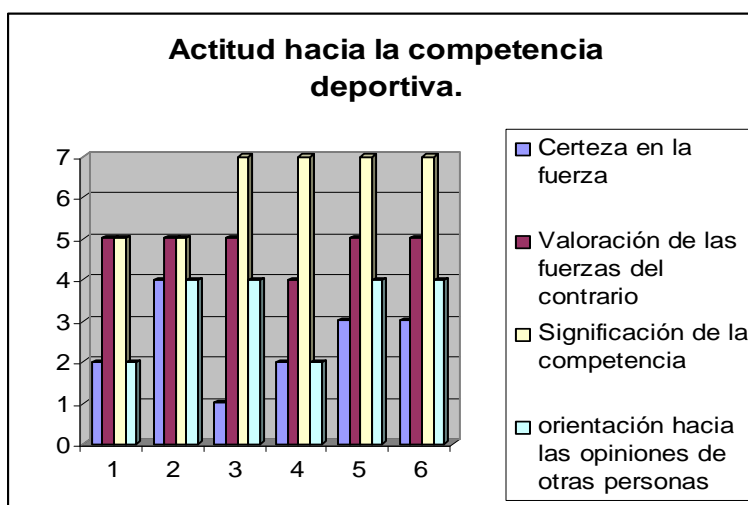
A los atletas se les aplicó el EPI, este test se aplicó con la finalidad de conocer aspectos de la personalidad de los atletas que puedan contribuir a la caracterización del estado psicológico actual de los mismos y la tendencia temperamental que puede estar influyendo en las características del prearranque de los atletas.

Podemos decir que estamos en presencia de un equipo de una tendencia temperamental flemática ya que 5 atletas poseen un temperamento flemático para un 83% del total. (Ver gráfico1. “Temperamentos” anexo 8). En los mismos predominan rasgos del carácter como la extroversión, la escala de neurotismo es normal lo que no significa que exista total estabilidad emocional, ya que depende de la escala de calificación de la técnica. Un atleta que representa el 17% del total tiene temperamento sanguíneo, manifestando rasgos extrovertidos del carácter y estabilidad emocional. Es significativo que no hubo distorsión en las respuestas brindadas para un 100% de confiabilidad de los resultados obtenidos. Es

importante destacar que el deportista con temperamento sanguíneo reacciona con rapidez a los sucesos que tienen lugar a su alrededor. (Ver Tabla 1. “Tendencias temperamentales del equipo” anexo 9).

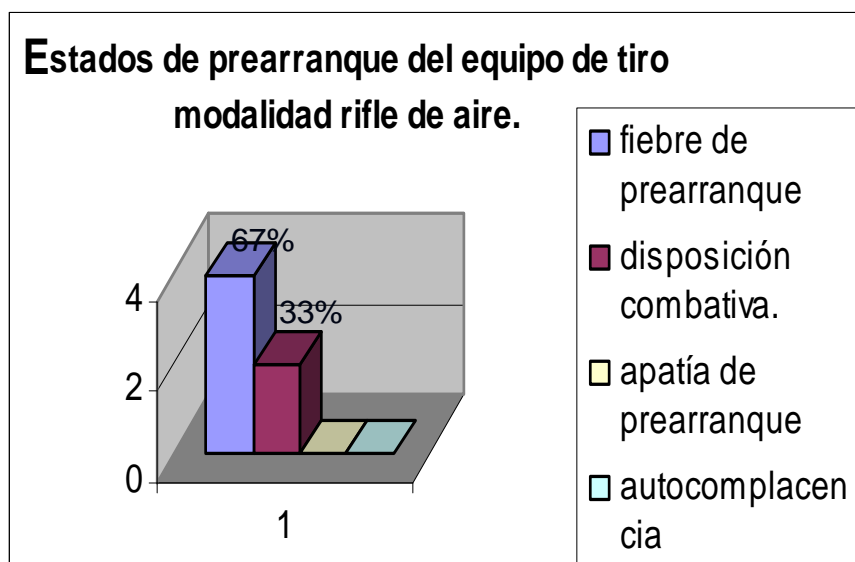
Por otra parte pudimos constatar a través del test de motivos de Butt, que los 6 atletas poseen alta motivación por el deporte para un 100%. Debemos añadir que 2 atletas presentan situaciones conflictivas significativas para un 33%. De manera general la motivación de los atletas de esta investigación es adecuada garantizando que la labor interventiva tenga resultados favorables. Como refiere la literatura, la motivación permite la formación de un sistema de motivos y la actividad voluntaria del hombre es regulada por estos motivos de manera consciente.

El 100% de los atletas tienen un alto nivel de Disposición Psíquica competitiva, así como una actitud alta en las diferentes áreas de análisis, solamente 2 atletas para un 33% tiene actitud baja en el área certeza de las Fuerzas, infiriendo por las respuestas dadas que subvaloran sus posibilidades reales. También se evidencia que el 100% manifiestan deseos de participar en competencias, cargándola de sentidos psicológicos significativos. Como se evidencia en el gráfico 2 “Actitud hacia la competencia deportiva”. Continuación.



En cuanto al estado de ansiedad que presentan los atletas podemos decir que se caracterizan por lo general por estado de ansiedad medio como rasgo ya que el 100% de los atletas posee este estado. Esto varía en la medida en que se acerca la competencia ya que el estado de ansiedad en la medida que se acerca la competencia deportiva varía de medio a alto en el 83% de los atletas.

El 67% de los atletas estudiados posee fiebre de prearranque, el 33% posee un estado de disposición combativa aunque manifiestan poseer síntomas de estado febril de prearranque.



El 50% de los atletas manifestaban dificultades para quedarse dormidos, así como sueño ligero (despertarse con facilidad ante cualquier ruido). El 67% de los atletas manifestaba tener sudoraciones en las manos y salto en el estómago, y el 83% sentirse inseguros ante la competencia. Lo que se manifestó en el Setpre y las planillas de prearranque. Ver tabla #2 "Manifestaciones de prearranque".

Tabla #2 “Manifestaciones de prearranque”.

Síntomas	Cantidad de atletas	%
Dificultades para quedarse dormidos	3	50
Despertarse con facilidad ante cualquier ruido	2	33
Sudoraciones en las manos	4	67
Sentirse inseguros ante la competencia	5	83

Podemos decir de forma general y apoyándonos en los resultados de la entrevista que todos los atletas tienen más de cuatro años practicando tiro deportivo y han participado en competencias. Para la totalidad de los atletas la meta principal consiste en lograr buenos resultados en el próximo Campeonato Nacional y mejorar los resultados del año anterior, demostrando que en su jerarquía motivacional el deporte ocupa un lugar cimero. Sin embargo argumentan tener inseguridad a la hora de la competencia.

El 67% plantea que al acercarse la competencia empiezan a sentirse diferentes y ansiosos que esto les sucede siempre que han competido. Sin embargo, estos síntomas según plantean desaparecen en la medida en que comienzan a competir y al finalizar la competencia los atletas manifiestan sentirse aliviados.

A partir de los resultados diagnósticos que obtuvimos elaboramos las acciones psicológicas que aparecen a continuación. Estas acciones están básicamente elaboradas para el tratamiento de la fiebre de prearranque.

Conjunto de acciones psicológicas

Es oportuno precisar, que el entrenamiento deportivo debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin, por lo que el conjunto de acciones psicológicas que proponemos está aplicado desde la primera etapa del entrenamiento deportivo. Basada en la estrategia propuesta por María Eliza Sánchez (2004)

Etapla preparatoria. (12 de octubre de 2008 hasta el 19 de marzo de 2009)

Acciones:

- Iniciar cada entrenamiento con la preparación teórica de los atletas acerca de tarea física a realizar.
- Utilizar la preparación teórica aprovechando con una interacción entrenador - atleta.
- Incentivar en el deportista el interés cognoscitivo sobre los contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento del tiro deportivo modalidad de rifle de aire y el perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción.
- Reforzar la importancia del entrenamiento deportivo, con o sin condiciones.
- No permitir la interrupción del trabajo sin que existan causas que lo justifiquen realmente. Para propiciar la formación en el atleta de seguridad en sí mismo.
- Al menos dos veces por semana incorporar ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención.
- Repetir la acción aprendida física y mentalmente (patrón técnico, coordinación de los elementos técnicos, etc.), para que esta acción pase a memoria a largo plazo teniendo el atleta control y dominio de acción.
- Enseñar a los atletas a visualizar el entrenamiento.
- Realizar ejercicios de relajación al final de cada entrenamiento deportivo para disminuir la tensión muscular y ejercicios respiratorios que ayuden al autocontrol de las emociones (en este caso se le explica a los atletas que la

diferencia de tiempo entre la toma de aire puede incidir en la activación o relajación).

- Preparación de los atletas para el encuentro con obstáculos en la competencia deportiva. A través de la construcción del conocimiento con el atleta. Por ejemplo se realiza la siguiente pregunta: ¿Qué situaciones adversas se pueden presentar en una competencia? En este caso atendiendo a la respuesta del atleta se realiza un intercambio de opiniones asesorado por el entrenador y al final él expone las diferentes situaciones y las posibles soluciones.
- Enseñarle al deportista a realizar cambios oportunos en las formas de darle solución a las tareas cuando su puesta en práctica resulta infructuosa y la respuesta requiere de otra posibilidad.
- Enseñarle al deportista a utilizar técnicas de: autorelajación, automandato, autoapoyo, autocontención para disminuir la excitación nerviosa.

Etapas pre-competitivas. (22 de marzo hasta el 28 de mayo de 2009)

Acciones:

- Fortalecer la seguridad, el agrado de la tarea y control de sí. En este caso cada atleta debe expresar sus miedos, preocupaciones e ideas acerca de la competencia, haciéndolas concientes y expresando la forma de solucionarlas.
- Realización de visualización para la búsqueda de la coordinación necesaria que permita la precisión en el entrenamiento deportivo. Debe utilizarse en una duración entre 5 y 10 minutos, debe hacerse cuando el atleta se sienta relajado, tranquilo, donde se asocien vivencias emocionales intensas y agradables.
- Superación de las tendencias inadecuadas en la elección de respuestas ante determinadas condiciones y elaboración de respuestas optimistas que no generen ansiedad en los atletas de tiro deportivo modalidad de rifle de aire. A través de la presentación de una serie de acontecimientos en formas de historieta en la que los atletas deben dar una respuesta solucionadora y de forma rápida.

- Hacer uso del lenguaje en forma de órdenes inmediatas o automandatos que movilicen la disposición y las capacidades de rendimiento del deportista. Por ejemplo: “Voy a tirar bien”. Y siempre serán automandatos optimistas y escogidos por los atletas.
- Trabajar las expectativas personales con el trabajo de metas competitivas. Y el establecimiento de metas del entrenamiento deportivo.
- Detectar y eliminar los agentes desestabilizadores de la conducta de los atletas y trabajar sobre las metas de logro teniendo en cuenta la percepción que él mismo posee acerca de sus posibilidades reales.
- Práctica Imaginada: En este caso hablamos del entrenamiento ideomotor. La práctica imaginada nos permite ubicar la emoción negativa y controlarla, por ejemplo: cuando se presenta una activación superior o inferior al óptimo, se recurre a la recuperación de la imagen que corresponda al óptimo, apoyándose en imágenes relajantes o energizantes.
- Enseñar al deportista a concentrarse significativamente mediante ejercicios de concentración, por ejemplo se le propicia una situación que lo absorba por completo concentrando la atención primero en la respiración sin influirla, para después llevar al deportista al objeto o situación deportiva, por ejemplo: si concentra la atención en la respiración, el cuadro de mira y el apriete del disparador esto lo primero lo precisa estático y después en ejecución.
- Reforzar la preparación para el encuentro con obstáculos.
- Concientizar al atleta de sus condiciones para la competencia (Fortalezas y debilidades a superar) y de las características propias de su estado de prearranque (aprender que el prearranque es inherente al deporte).
- Realizar ejercicios respiratorios que ayuden al autocontrol de las emociones al final de cada entrenamiento deportivo.

Etapas competitivas. (31 de mayo al 16 de julio de 2009)

Acciones:

- Fomentar la toma de decisiones e independencia en la solución de problemas en la competencia, con un nivel de efectividad y rapidez para resolver una diversidad de situaciones competitivas. Por ejemplo: tomarse un tiempo para prepararse a realizar un disparo efectivo después de efectuar uno de baja puntuación.
- Reforzar el uso del lenguaje en forma de órdenes inmediatas o automandos que movilicen la disposición y las capacidades de rendimiento del deportista.
- Visualización para la búsqueda de la coordinación necesaria que permita la precisión de la acción, antes del disparo.
- Utilizar automandos con frases de autorelajación, autoapoyo, autocontención; las cuales disminuyen el nivel de amenaza consciente, atenúan las emociones negativas y la excitación nerviosa.
- Utilización del lenguaje interior para evaluar y calmar la ansiedad.
- Propiciar un espacio en el que el atleta logre expresar los síntomas que posee antes de la competencia sin hacerle un reforzamiento de los mismos.
- Realizar ejercicios respiratorios relajantes antes de cada competencia.
- Utilizar las técnicas psicológicas siguientes (siempre antes de la competencia)

- Supresión de pensamientos negativos

Pedirle al deportista a partir de una postura de relajación que active un pensamiento que le haya disgustado en demasía y cuando se inicie la incomodidad ponga en función la expresión de una palabra que puede ser “ya”, “basta”, en fin la que escoja. A partir de su dominio inicial el deportista debe comenzar a construir una idea positiva, movilizadora que sustituya a la anterior.

- Disposición de la información sobre la competencia

Se debe dar al atleta la mayor cantidad posible de información sobre: el lugar y las condiciones donde se desarrollarán los encuentros, los horarios y el resultado del sorteo para la participación, las características de la preparación de los participantes, así como de las propias posibilidades del deportista. Mientras más claridad exista al respecto, más probabilidad tienen los deportistas de proyectar

una seguridad en sus fuerzas; de lo contrario, el temor y la inseguridad se apoderan de los sujetos de la actividad.

- Determinación de los objetivos y motivos de participación

No pueden ser ni muy difíciles, ni excesivamente posibles, pero sí tan precisos como para que se conviertan en movilizadores de las potencialidades del deportista.

- Reforzamiento de la preparación para el encuentro con obstáculos.

Debe existir una preparación para el encuentro con obstáculos competitivos de diferentes grados de dificultad e inesperados, y la ejercitación correspondiente para vencerlos.

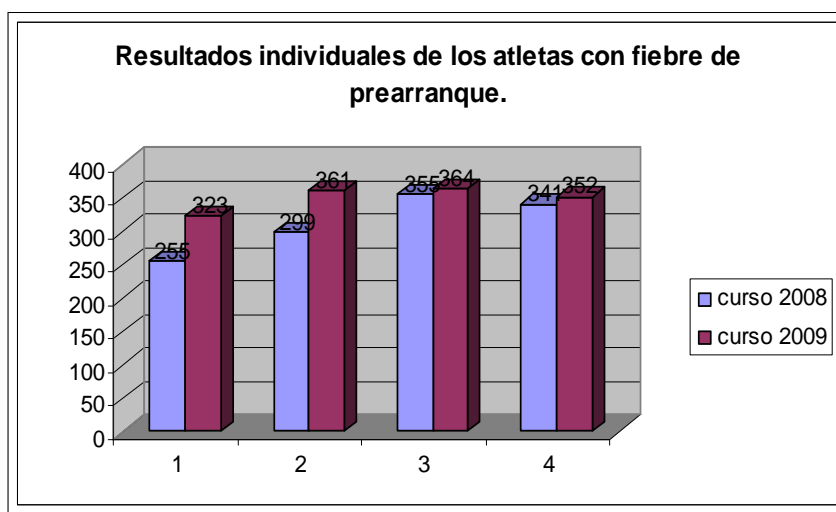
- Establecimiento de metas para la competencia en forma positiva, ya que los deportistas las identifican con las conductas dignas de ser exhibidas y a centrarse de hecho en el éxito. Deben ser difíciles pero realistas, es decir nunca exceder las posibilidades del deportista.

Período de tránsito.

- Analizar con los atletas los resultados de la competencia y estimular o sancionar en dependencia de su desempeño en la competencia.
- Analizar el efecto psicológico de la victoria y la derrota en los atletas.

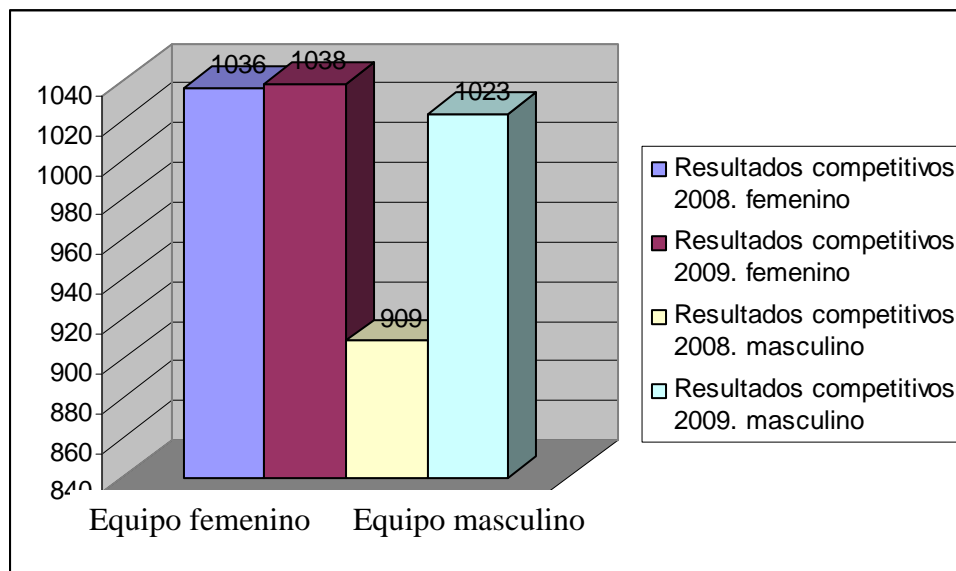
Influencia del conjunto de acciones psicológicas en el rendimiento de la competencia atletas de tiro deportivo de rifle modalidad de aire.

Las acciones psicológicas fueron empleadas en el curso 2008-2009, como complemento del entrenamiento deportivo. Lo que podemos decir que influyó positivamente en el rendimiento de los atletas y sobre todo en su bienestar psicológico antes del inicio de la competencia como se evidencia en el reporte de los sujetos y en la tabla que aparece a continuación. Ver tabla #3 en el anexo 10. Ver gráfico #3 “**Comportamiento en la competencia antes y de aplicadas las acciones**” a continuación.



En el curso 2009 el 67% de los atletas mejoró su marca personal y el 34% se mantuvo muy cerca de la misma en cuanto a resultados individuales. Por otra parte podemos decir que se aumentó el rendimiento en la competencia deportiva por equipo evidenciándose un aumento en la puntuación por equipos como se muestra en el gráfico #3 “Resultados en la competencia fundamental por equipos”. Continuación.

Gráfico #4 “Resultados en la competencia fundamental por equipos”



Reporte de los atletas

A continuación presentamos el reporte de la competencia de los atletas que se caracterizan por un estado de fiebre de prearranque.

Atleta 1: atleta de sexo femenino de 16 años de edad, con experiencia deportiva de 4 años en el deporte de Tiro deportivo modalidad de rifle de aire. La atleta plantea en el reporte de la competencia haber sentido una diferencia entre la competencia final del año anterior y esta competencia. Manifestó sentirse más segura a la hora de disparar y plantea: “me sentía nerviosa y me temblaban las manos pero me pude controlar y disparar bien”. Esta atleta mejoró su puntuación por 62 pts con respecto al año anterior

Atleta 2: Atleta de sexo femenino de 17 años de edad, con una experiencia deportiva de 5 años. Es importante destacar que esta atleta comenzaba la competencia totalmente descompensada, muy nerviosa y los primeros disparos no eran efectivos. La atleta plantea en el reporte de la competencia haber utilizado la

respiración para relajarse antes de la competencia y los pensamientos positivos acerca de su desempeño en la misma, superando su puntuación en 68 pts.

Atleta 3: atleta de sexo masculino de 16 años de edad, con una experiencia deportiva de 4 años, el expresa que durante la competencia realizaba movimientos involuntarios lo que provocaba disparos de muy baja puntuación y que empleando ejercicios de visualización pudo mejorar su resultado. Es un atleta extrovertido, equilibrado, con temperamento sanguíneo, por lo que le fue fácil expresar los síntomas pre-competitivos en el espacio que propiciamos antes de la competencia. Reportó sentirse mucho mejor en la competencia que años anteriores y terminarla complacido por su desempeño, rebasando el resultado del año anterior en 11 pts.

Atleta 4: atleta de sexo masculino de 17 años de edad, con experiencia deportiva de 6 años. Es un atleta introvertido que le cuesta trabajo expresarse pero logra en el transcurso del entrenamiento obtener más seguridad de sí mismo. Reportó utilizar automandatos en forma de autocontención antes de realizar los disparos. Reportó que los primeros disparos no fueron efectivos lo que pudo dominar con los automandatos como plantea: “ahora no dispaes”, “espérate hasta sentirte seguro”. Y logra mejorar la puntuación en 9 pts.

III. Conclusiones.

1. A través del diagnóstico realizado a los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río se pudo constatar que los atletas estudiados se caracterizan por poseer fiebre de prearranque manifestando síntomas de estado febril de prearranque como: dificultades para quedarse dormidos, sueño ligero, sudoraciones en las manos, salto en el estómago y sentirse inseguros ante la competencia.
2. La propuesta de acciones psicológicas ofrece una serie de herramientas psicológicas que deben ser ejecutadas en el entrenamiento deportivo y respetando las etapas de preparación del deportista.
3. Se aplicó el conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque a los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río.
4. Se mejoraron los resultados, en la competencia fundamental, de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado” de Pinar del Río a partir de la aplicación del conjunto de acciones psicológicas para el tratamiento del prearranque.

IV. Recomendaciones

1. Aplicar estas acciones en todos los atletas de tiro deportivo que posean como estado de prearranque la fiebre de prearranque.
2. Intensificar el trabajo de preparación psicológica en los atletas de tiro deportivo modalidad de rifle de aire.
3. Capacitar a los entrenadores para la utilización en los entrenamientos deportivos de las distintas acciones psicológicas ya no solo para el tratamiento de la fiebre de prearranque sino para los distintos estados de tensión psíquica que se puedan presentar en la competencia.

V. Bibliografía

- 1) Cruz, L. y col. (2003) Psicología del Desarrollo. Selección de lecturas.
- 2) Colectivo de autores (2002) Comunicación educativa. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 3) Colectivo de autores. (2003) Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 4) Colectivo de autores rusos. (2006) Psicología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 5) _____ Y col. (2003) Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 6) Corteza, A. (1992) El entrenamiento deportivo. Apuntes teóricos y metodológicos. Buenos Aires, ADEF.
- 7) Chernikova, O.A.y Dzhamgarov, T. T y A. Z Puni. (1990) Psicología de la Educación Física y el deporte. La Habana, Editorial Científico - Técnica.
- 8) Estévez Cullell, M. y col. (2004) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 9) García Ucha, F. E. (1992) Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. IV Conferencia Internacional de Deporte y Educación Física.
- 10) González Carballido. L. G (2004) La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 11) González, J. L. (1992) Psicología y deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
- 12) _____ (2001) técnicas para el diagnóstico psicológico en el deporte. Ciudad de la Habana, Imprenta J. A. Huelga.
- 13) Ureña Bonilla, P. (1999) Psicología del entrenamiento deportivo. Costa Rica, Universidad Nacional.
- 14) Williams, J. M. Y col. (1991) Psicología aplicada al deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
- 15) Betancourt Morejón, Julián. (1997) La creatividad y sus implicaciones. La Habana, Editorial Academia.

- 16) Calviño, M. (2002) Análisis dinámico del comportamiento. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 17) Cañizares, M. (1999) Entrenamiento sociopsicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. UH, (Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas).
- 18) Casales, Julio César. (1989) Psicología Social: contribución a su estudio. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
- 19) Castellanos Cabrera, R. y col. (2003) Psicología. Selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
- 20) González Carballido. L. G (2004) La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- 21) González, Carballido, L (2006). Deporte para todos: construcción de puentes interculturales. Conferencia Magistral. Memorias del Congreso deporte para todos. La Habana. Cuba.
- 22) González, J. L. (1992) Psicología y deporte. Madrid, Biblioteca Nueva.
- 23) González, M (2005) Psicología General y del desarrollo. La Habana Editorial Deportes.
- 24) Pérez, R. (1999) Entrenamiento psicológico en deportes individuales. García Ucha, F., Selección de artículos de Psicología del Deporte, IMD.
- 25) Sánchez M. (2004) Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

VI. Anexos

Anexo1

Inventario de Personalidad de H.J.Eysenck. (EPI)

A continuación encontrará algunas preguntas que hacen referencia a su manera de proceder, de sentir y de actuar. Después de cada pregunta hay un espacio para contestar Sí o No.

Lea cada una de las preguntas y decida si aplicada a si mismo indica su modo habitual de actuar y de sentir. Si usted quiere contestar Sí, trace una (X) dentro del primer cuadro, en la columna encabezada en el Sí. Si desea contestar No, trace una (X) en el segundo cuadro, en la columna encabezada con el No.

Trabaje rápidamente y no emplee demasiado tiempo en cada pregunta, es preferible su primera reacción espontánea, y no una contestación largamente meditada y pensada. Normalmente se tarda unos pocos minutos en contestar el cuestionario. Conteste todas las preguntas sin omitir ninguna. No hay respuestas correctas e incorrectas. Esta no es una prueba de inteligencia o habilidad, sino simplemente una apreciación de su modo de actuar.

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ Deporte: _____

Sexo: _____

No. Preguntas	SI	NO
1. ¿Le gusta salir mucho?		
2. ¿Se siente unas veces rebosante de energía y decaído en otras?		
3. ¿Se queda usted apartado o aislado de los demás en las fiestas y reuniones?		
4. ¿Necesita a menudo amistades comprensivas que lo animen?		
5. ¿Le agradan las tareas en que debe trabajar aislado?		
6. ¿Habla algunas veces sobre cosas que desconoce completamente?		
7. ¿Se preocupa a menudo por las cosas que no debería haber hecho o dicho?		
8. ¿Le agrada a ud. las bromas entre amigos?		
9. ¿Se preocupa ud. durante mucho tiempo después de haber sufrido una experiencia desagradable?		
10. ¿Es ud. activo y emprendedor?		

11. ¿Se despierta varias veces en la noche?
12. ¿Ha hecho alguna vez algo de lo que tenga que arrepentirse?
13. ¿Se siente molesto cuando no se viste como los demás?
14. ¿Piensa ud. con frecuencia en su pasado?
15. ¿Se detiene muy a menudo a meditar y analizar sus pensamientos y sentimientos?
16. Cuando está disgustado ¿necesita algún amigo para contárselo?
17. ¿Generalmente puede usted “soltarse” y divertirse mucho en una fiesta alegre?
18. Si al hacer una compra le despacharan de más por equivocación, ¿lo devolvería aunque supiera que nadie podría descubrirlo?
19. ¿Se siente ud. a menudo cansado e indiferente sin ninguna razón para ello?
20. ¿Acostumbra ud. a decir la primera cosa que se le ocurre?
21. ¿Se siente de pronto tímido cuando desea hablar a una persona atractiva que le es desconocida?
22. ¿Prefiere ud. planear las cosas mejor que hacerlas?
23. ¿Siente palpitaciones o latidos en el corazón?
24. ¿Son todos sus hábitos buenos y deseables?
25. Cuando se ve envuelto en una discusión ¿prefiere “llevarla hasta el final” antes que permanecer callado, esperando que de alguna forma se calme?
26. ¿Se considera ud. una persona nerviosa?
27. ¿Le gusta a menudo conversar con personas que no conoce y que encuentra casualmente?
28. ¿Ocurre con frecuencia que toma ud. sus decisiones demasiado tarde?
29. ¿Se siente seguro de sí cuando tiene que hablar en público?
30. ¿Chismea algunas veces?
31. ¿Ha perdido ud. a menudo horas de sueño a causa de sus preocupaciones?
32. ¿Es ud. vivaracho?
33. ¿Está ud con frecuencia “en la luna”?
34. Cuando hace nuevas amistades ¿es normalmente ud. quién da el primer paso o el primero que invita?

35. ¿Se siente molesto o preocupado con frecuencia por sentimientos de culpabilidad?
36. ¿Es ud. una persona que nunca está de mal humor?
37. ¿Se llamaría a sí mismo una persona afortunada?
38. ¿Se preocupa por cosas terribles que pudiera sucederle?
39. ¿Prefiere quedarse en casa que asistir a una fiesta o reunión aburrida?
40. ¿Se mete ud. en líos con frecuencia, por hacer las cosas sin pensar?
41. ¿Su osadía lo llevaría a hacer casi cualquier cosa?
42. ¿Ha llegado alguna vez tarde a una cita o al trabajo?
43. ¿Es ud. una persona irritable?
44. ¿Por lo general hace y dice las cosas rápidamente sin detenerse a pensar?
45. ¿Se siente ud. algunas veces triste y otras veces alegre, sin motivo aparente?
46. ¿Le gusta a ud. hacer bromas a otras personas?
47. ¿Cuándo se despierta por la mañana se siente agotado?
48. ¿Ha sentido ud. en alguna ocasión deseos de no asistir al trabajo?
49. ¿Se sentiría mal si no estuviera rodeado de otras personas la mayor parte del tiempo?
50. ¿Le cuesta trabajo conciliar el sueño por la noche?
51. ¿Le gusta trabajar solo?
52. ¿Le dan ataques de temblores o estremecimiento?
53. ¿Le agrada mucho el bullicio y la agitación?
54. ¿Se siente ud. unas veces enfadado?
55. ¿Realiza sin deseos la mayor parte de las cosas que hace diariamente?
56. ¿Prefiere tener pocos amigos pero selectos?
57. ¿Tiene ud. vértigos?

Anexo2

TEST DE LOS MOTIVOS DEPORTIVOS D. S. Butt

Nombre y Apellidos: _____

Edad: _____

Deporte: _____

Edad Deportiva: _____

Instrucciones:

Conteste todas las preguntas marcando Si o No. Si la pregunta no se le puede aplicar a su deporte responda No, ya que usted no ha tenido la sensación. Si cree que la mejor respuesta es Algunas veces marque Si. Recuerde marcar todas las preguntas.

Durante los últimos meses, mientras participas (entrenas o compites) en tiro te has sentido?

PREGUNTAS	SI	NO
1- Indiferente y cansado.		
2- Decidido a ser el primero		
3- Emocionado		
4- Como queriendo ayudar a otro a mejorar		
5- Lleno de energía		
6- Irritable sin razón alguna		
7- Como si ganar fuese muy importante para ti		
8- Como muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo o club)		
9- Impulsivo		
10- Irritado porque alguien lo hizo mejor que usted		
11- Más feliz que nunca		
12- Culpable por no hacerlo mejor		
13- Poderoso		
14- Muy nervioso		
15- Complacido porque alguien lo hizo bien		
16- Que estabas haciendo más de lo que podías		
17- Que querías llorar		

- 18- Con deseos de botar a alguien
- 19- Más interesado en su deporte que en otra cosa
- 20- Disgustado porque no ganaste
- 21- Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo
- 22- Como si se quisiera fajar con el que se interponga en su camino
(empujando, golpeando)
- 23- Ud. ha logrado algo bastante nuevo (una destreza)
- 24- Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen.
- 25- Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien

Anexo3

TEST DE ACTITUD PARA LA COMPETENCIA

Nombre y Apellidos: _____

Deporte: _____

Instrucciones:

Imagínese de forma clara y lógica la próxima competencia y responda cada una de las proposiciones que se relacionan a continuación. Si está de acuerdo coloque una (X) en la columna que dice Sí; en caso de pensar de otra forma, marque en la columna No. No debe pensar mucho tiempo cada situación.

NO.	Proposiciones	SI	NO
1.	Estoy listo para demostrar un alto rendimiento.		
2.	Estoy mejor preparado para la competencia que mis contrarios.		
3.	Deseo demostrar altos resultados en esta competencia.		
4.	Temo hacer quedar mal a mi equipo.		
5.	Estoy físicamente bien preparado para la competencia.		
6.	En la competencia habrá muchos y muy diversos contrarios.		
7.	Esta es una competencia muy importante para mí.		
8.	En este momento las relaciones con mi entrenador son tensas.		
9.	Estoy en buena forma deportiva.		
10.	Conozco mal a mis contrarios.		
11.	Esta es una competencia muy decisiva para mí.		
12.	Los conflictos con mí con mis compañeros de equipo me molestan para prepararme debidamente en esta competencia.		
13.	Estoy seguro que puedo ejecutar las tareas que me han encomendado en esta competencia.		
14.	No les temo a mis contrarios.		
15.	Pienso que esta será una competencia difícil.		

16. Mi exitosa actuación en la competencia es importante para todo el equipo.
17. Estoy contento con los resultados de la última competencia.
18. En la próxima tendré contrarios incómodos.
19. Me es importante actuar bien en esta competencia.
20. Me parece que los compañeros de mi equipo no creen en mis posibilidades de tener éxito.
21. Estoy seguro de mis fuerzas.
22. Yo les ganaré a mis contrarios.
23. Pienso constantemente en la próxima competencia.
24. En esta competencia temo defraudar a mi entrenador.
25. Estoy técnicamente bien preparado para la próxima competencia.
26. Entre mis contrario hay algunos de los que no se nada.
27. Espero con impaciencia la próxima competencia.
28. El entrenador valora altamente mi preparación para esta competencia.

Anexo4

IDARE

INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente ahora mismo**, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO	UN POCO	MUCHO	BASTANTE
1. Me siento calmado	1	2	3	4
2. Me siento seguro	1	2	3	4
3. Estoy tenso	1	2	3	4
4. Estoy contrariado	1	2	3	4
5. Me siento a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado	1	2	3	4
9. Me siento ansioso	1	2	3	4
10. Me siento cómodo	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12. Me siento nervioso	1	2	3	4
13. Estoy agitado	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento relajado	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho	1	2	3	4
17. Estoy preocupado	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

Anexo 5

IDARE

INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	CASI SIEMPRE	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTE- MENTE
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado	1	2	3	4
27. Soy un persona “tranquila serena y sosegada”	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amon- tonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
33. Me siento seguro	1	2	3	4
34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
35. Me siento melancólico	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

Anexo6

Set-Pre

A cada opción marcada con una x se le otorga 1 pto. Se suman todos los puntos correspondientes a todos los tipos de prearranque y el que mayor cantidad de puntos obtenga es el predominante. Opciones que evalúa.

Predisposición combativa: c,b,a, c,b,a, c,b,a, c,b,a, c,b,a,

Febril de arranque: b,a,c,a,c,b,b,a,c,a,c,b,b,a,c.

Apatía de arranque: a,c,b,b,a,c,a,c,b,b,a,c,a,c,b.

Se obtiene en predisposición combativa

14 ó 15 ptos: predisposición psíquica plena.(primer nivel)

12 ó 13 ptos: predisposición psíquica próxima a la plenitud.(segundo nivel)

Entre 8 y 11: predisposición psíquica incompleta.(tercer nivel)

Entre 6 y 7: predisposición psíquica incompleta.(tercer nivel)

Febrilidad de arranque:

14 ó 15 ptos: indisposición psíquica (cuarto nivel)

8 a 13 ptos: predisposición psíquica.(tercer nivel)

Entre 6 y 7: predisposición psíquica incompleta.(tercer nivel)

Apatía de arranque: entre 8 y 15 ptos: indisposición psíquica(cuarto nivel)

Anexo7

Planilla de síntomas de Pre Arranque.

Nombre	Edad	Deporte
Fecha		

A continuación te presentamos una serie de proposiciones sobre diferentes tipos de alteraciones psicofisiológicas y emocionales. Si respondes a ellas con sinceridad ayudarás a que conozcamos mejor tu estado de prearranque y podremos ayudarte a mejorarlo.

Responde si o no de acuerdo a como te sientes en estos días de competencias .No dejes ninguna sin contestar y hazlo lo mas sinceramente posible.

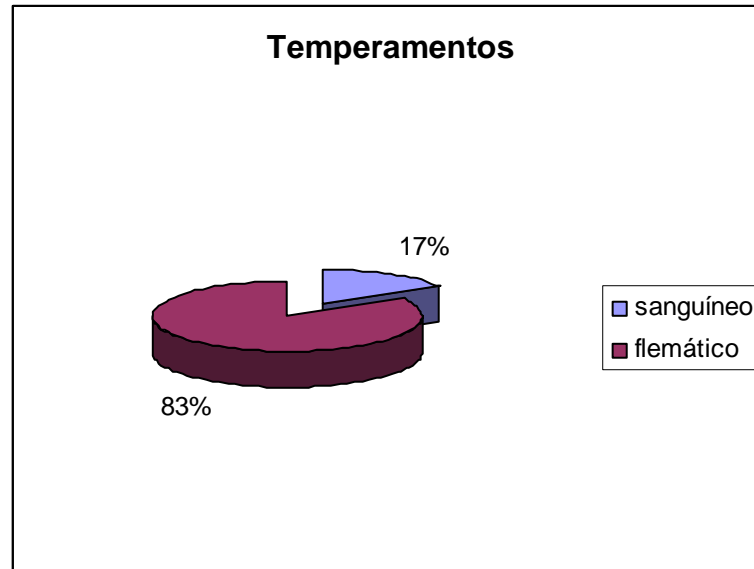
- 1-Tengo buen apetito.
- 2-En estos días por la mañana me levanto fresco y descansado.
- 3-Me despierta fácilmente cualquier ruido.
- 4-Tengo dificultades para quedarme dormido.
- 5-Tengo diarreas.
- 6-En estos días padezco de nauseas y vómitos.
- 7-En esta etapa he tenido acidez estomacal.
- 8-Tengo dificultades para concentrarme.
- 9-En ocasiones siento la boca seca.
- 10-He tenido dolores de cabeza.
- 11- En este periodo he tenido dolores en el pecho.
- 12-Siento frecuentemente cargazón en la cabeza o nariz.
- 13-He tenido mareos.
- 14-Puedo dormir por el día, pero no durante la noche.
- 15-Tengo dificultades en la respiración.
- 16-Me resulta difícil comenzar cualquier tarea.
- 17-Me siento lleno de energías.

- 18-Con frecuencia me siento exaltado.
- 19-Orino con mayor frecuencia que antes.
- 20-Siento salto en el estomago.
- 21-En estos días he tenido temblor en las manos o en las piernas.
- 22- Me sudan con frecuencia las manos.
- 23-Prefiero en estos días estar solo y no con el grupo.
- 24-Me siento irritable (me molesto por cualquier cosa) e intranquilo.
- 25- Antes la competencia me siento inseguro.

Anexo8

Gráfico1. "Temperamentos"

EPI



Anexo9

Atletas	neurotismo	normal	estabilidad	introversión	extroversión	distorsión
1	0	1	0	0	1	0
2	0	1	0	0	1	0
3	0	1	0	0	1	0
4	0	1	0	1	0	0
5	1		0	0	1	0
6	0	1	0	0	1	0
Total	1	5	0	0	6	0
%	17	83	0	17	100	0

ANEXO 10

Tabla #3 “Resultados del curso 2008 -2009” Evento de Rifle aire Femenino.

Nombre	2008		2009	
	Ptos	Lugar	Ptos	Lugar
B. Martínez	355	12	339	11
Dayana Valladares	299	30	361	8
Darlenis Pérez	255	33	323	24
Equipo	909	10mo	1023	6to

Resultados del curso 2008-2009 Evento Rifle Masculino

Nombre	2008		2009	
	Ptos	Lugar	Ptos	Lugar
Carlos A. Marrero	355	16	364	6
José C. Báez	341	23	352	14
Challan Padrón	340	25	322	25
Equipo	1036	8vo	1038	6to